**** Здоровячок!**

*Основные элементы физкультуры :*   
1. Утренняя зарядка.   
2. Физические упражнения.   
3. Двигательная активность.   
4. Любительский спорт.  
5. Физический труд.   
6. Активно – двигательные виды туризма.  
7. Закаливание организма.  
8. Личная гигиена.





Спорт для жизни очень важен  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
и футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он – здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра -  
Здоровы будем мы всегда.





В нашей жизни всё мгновенно.  
Всё проходит и пройдет.  
Спортом надо непременно,  
Заниматься круглый год.  
Прыгать, бегать, отжиматься,  
Груз тяжёлый понимать,  
По утрам тренироваться,  
Стометровку пробегать.  
Убегая от инфаркта,  
Не щади себя сосед!  
Бодрый мир весёлых стартов -  
Вестник будущих побед!  
Не тушуйся. Не стесняйся.  
Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся.  
Будь здоров! Всегда здоров!



Лыжи Коньки

 Ах, лыжи мои, лыжи, — Усидеть сегодня дома  
 Без вас я сам не свой. Я, конечно же, не мог.  
 Ну что на свете ближе Прихватив **коньки** с собою,  
 Мне снежною зимой? Я примчался на каток.  
 На валенки нацепишь На коньках я словно птица  
 Хрустящие ремни Как стрела бегу по льду,  
 И день гоняешь целый, Незнакомым встречным лицам  
 И напролёт все дни. Улыбаюсь на ходу.  
 Ну а потом чуть дышишь,   
 Чуть на ногах стоишь...   
 Ах, лыжи мои, лыжи —   
 Нет в мире лучше лыж!





РОДИТЕЛЯМ!

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве.

*Здоровье ребенка, развитие интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений — вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.* Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура, важно приучать ребенка к правильному режиму, закаливать его. Но чрезмерная заботливость («Не бегай слишком много и слишком быстро, а то вдруг вспотеешь! Не прыгай, а то ушибешься! Не лазай, а то упадешь!») не делает ребенка здоровее.

*Ключ к успеху в укреплении здоровья детей — в разумном физическом воспитании.*

Движение — это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. *Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.* Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка — непростое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо все делать с детьми вместе: помогайте ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты.

***Успехов вам в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!***

******

***Визитка***

Конкурс школьных газет в поддержку здорового образа жизни «Здоровым быть модно»

Наш класс – 3 «б»! Наша газета – «Здоровячок»!

Куратор: Голощапова С.А.  
Состав редколлегии и авторов статей:  
1) Соболева Алина  
2) Березин Антон   
3) Мельников Влад  
4) Веретина Алёна  
5) Мент Евгения